PARKI NARODOWE AMERYKI ŁACIŃSKIEJ
Imponujące cuda natury – od dżungli po lodowce
str. 10–11

MEKSYKAŃSKIE PYSZNOŚCI
Przepisy Beaty Śniechowskiej na dania z charakterem
str. 24–29

TANECZNYM KROKIEM W STYLU LATINO
Baw się i tańcz jak mieszkańcy Ameryki Południowej
str. 34–35

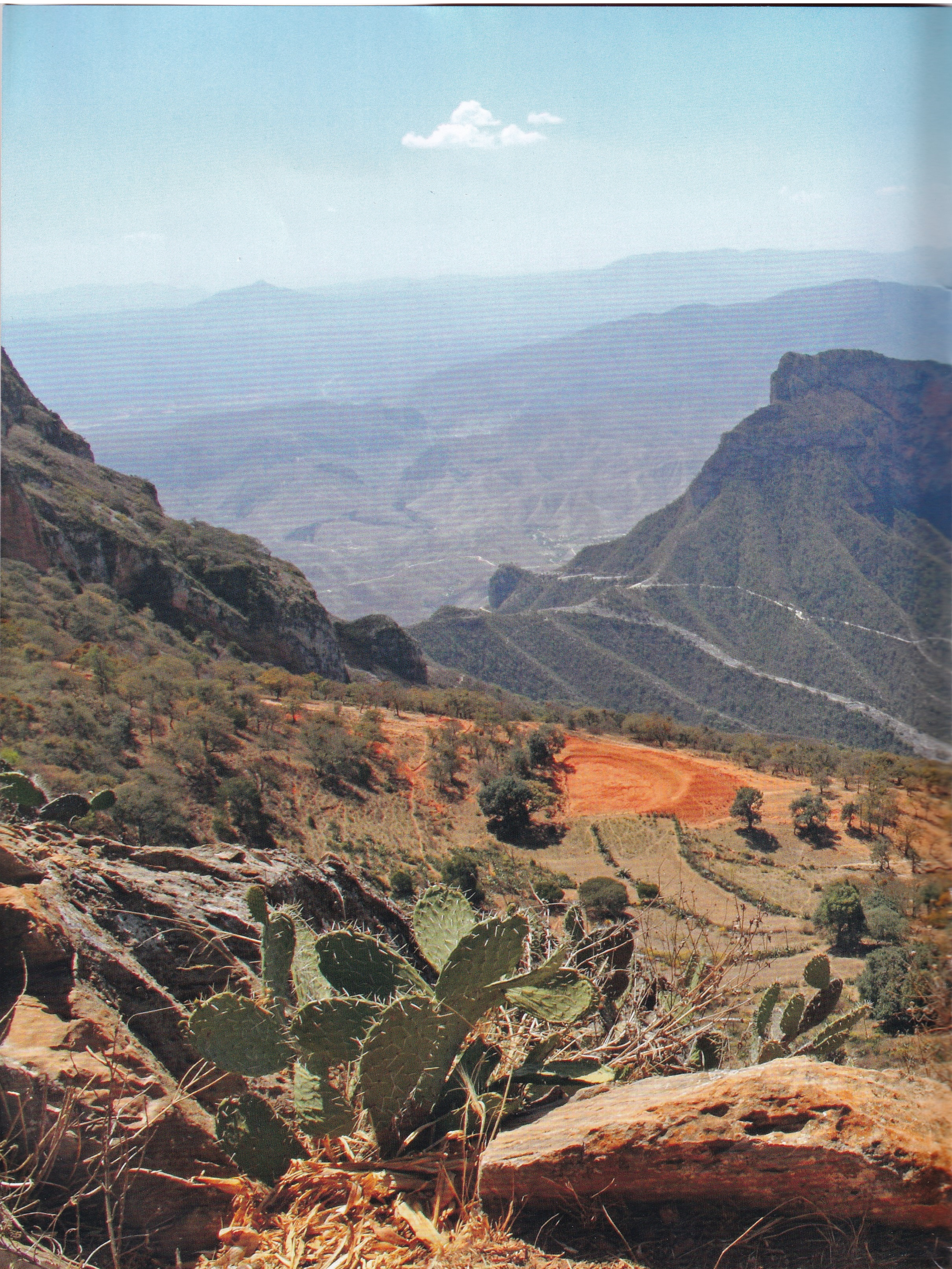
DOBRZE ŻYĆ DOBRZE

BEZPŁATNY KWARTALNIK!





MAGAZYN **KAUFLAND 3/2022**



Drodzy Klienci,
Drodzy Czytelnicy,

jesień kojarzy się z końcem wakacji i początkiem roku szkolnego, a jak powszechnie wiadomo, najlepiej kształcą... podróże. Właśnie dlatego, cytując Korę Jackowską, wokalistkę zespołu Maanam, która śpiewała, że „więcej się można nauczyć podróżując, a podróżować, podróżować jest bosko!", zapraszamy Was w wyjątkową podróż do Ameryki Łacińskiej! Z jesiennym wydaniem magazynu Dobrze Żyć Dobrze, bezpłatnego kwartalnika Kauflandu w plecaku.

Amerykę Łacińską najlepiej zacząć poznawać od kuchni... naszej kulinarnej szefowej Beaty Śniechowskiej, w której znajdziecie przepisy na empanadas z wołowiną i oregano, pikantne nachosy zapiekane z pastą z fasoli i serem, chili sin carne, czyli wegetariański gulasz z dynią i soczewicą, i wiele więcej pyszności, dzięki którym na Waszych stołach zagości niezły Meksyk!

Oczywiście, tworząc jesienne wydanie magazynu Dobrze Żyć Dobrze, nie mogliśmy zapomnieć o kulinarnym dziedzictwie Krzysztofa Kolumba, który dla Europejczyków odkrył nie tylko Amerykę, ale również przepyszne owoce i warzywa – pomidory, paprykę, kukurydzę i... ziemniaki. Z kuchni tanecznym krokiem przejdziemy na parkiet, gdzie rozkochamy się w latynoamerykańskich tańcach, którymi pulsuje Buenos Aires, Rio de Janeiro, Montevideo i Hawana. Od gwaru tętniących życiem, roztańczonych metropolii odpoczniemy w parkach narodowych Ameryki Południowej – Corcovado, Los Glacieres, Torres del Paine i Iguazu, gdzie można spotkać m.in. flamingi, leniwce i humbaki w ich naturalnym środowisku. Ostatnim punktem naszej południowoamerykańskiej podróży będą najsłynniejsze atrakcje turystyczne, czyli cuda architektury Majów, Azteków i Inków. Nowe wydanie bezpłatnego magazynu Dobrze Żyć Dobrze znajdziecie co kwartał w każdym Kauflandzie oraz na stronie internetowej kaufland.pl.

Miłego czytania!
Redakcja Dobrze Żyć Dobrze

Wydawca: Kaufland Polska Markety sp. z o.o. sp. j. wpisany do Rejestru Przedsiębiorców prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla Wrocławia-Fabrycznej, VI Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000879890. Adres: 50-541 Wrocław, al. Armii Krajowej 47.
Redakcja: Beata Czarnecka-Szewczuk (Redaktor Prowadząca), Krzysztof Gorzkowicz, Krzysztof Krukowski, Adam Matysiak.
Skład i kreacja: Barbara Macherzyńska.

Zdjęcia: Materiały własne Kaufland: s. 5, 17, 19, 21, 24-25, 26-27, 28-29, 30-31, 33, 36
Adobe Stock: s. 1, 2-3, 4-5, 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16, 22-23, 30-31, 32-33, 34-35

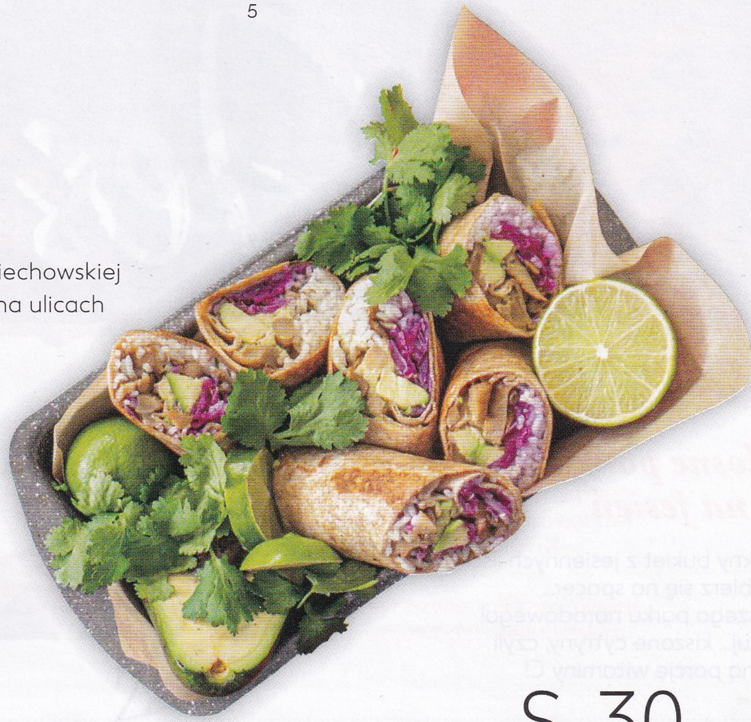
DOBRZE ŻYĆ DOBRZE

















Kaufland

Jesienne

Radosne pomysły na jesień

- stwórz piękny bukiet z jesiennych liści!
- wybierz się na spacer... do najbliższego parku narodowego!
- przygotuj... kiszone cytryny, czyli jesienną porcję witaminy C!

Cytat na jesień

„Jesień jest takim czasem w roku, kiedy Matka Natura mówi: Spójrz, jak łatwe, jak zdrowe i jak piękne może być odpuszczanie".

Toni Sorenson

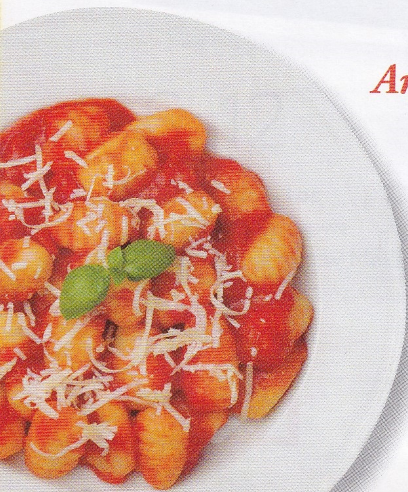
Jesienna kultura

Książka:
„Sto lat samotności" Gabriel García Márquez

Muzyka:
„La Bamba" Los Lobos

Poezja:
„Pieśń powszechna" Pablo Neruda

Film:
„Sekret jej oczu" Juan José Campanella



Argentyński Dzień... GNOCCHI!

Argentyńczycy mogą pochwalić się pyszną tradycją – 29 dnia każdego miesiąca jedzą ñoquis, czyli włoskie gnocchi, a pod talerzem umieszczają pieniądze, aby „przekupić" fortunę i zagwarantować sobie szczęśliwe życie.

Ameryka Południowa na językach!

Nie samym językiem hiszpańskim i portugalskim Ameryka Południowa żyje – najpopularniejszymi rdzennymi językami mieszkańców tego kontynentu są quechua, guarani, aymara – z odpowiednio 11, 4-7 i 2,5 milionami użytkowników.

Rozmaitości

Czy wiesz, że…

…Buenos Aires miało kiedyś „trochę" dłuższą nazwę – Ciudad de La Santísima Trinidad y Puerto de Santa María del Buen Ayre, co można przetłumaczyć jako Miasto Przenajświętszej Trójcy i Port Maryi Panny Pomyślnego Wiatru?

PS Miejscowość w Polsce o najdłuższej nazwie to Przedmieście Szczebrzeszyńskie – wieś leżąca w województwie lubelskim.



Bananowy bowl z kakao

Składniki (2 porcje): 6 bananów, 250 ml mleka K-Free, 1 łyżka kakao, 1 łyżka miodu, 2 gałązki mięty, 20 g orzechów laskowych K-Bio lub K-Classic.

Smoothie:
5 bananów pokroić na kawałki, przełożyć do pojemnika i wstawić na 4 godziny do zamrażarki. Zamrożone banany włożyć do kielicha blendera, dodać mleko, kakao i miód, całość zmiksować.

Dekoracja:
1 banana pokroić na cienkie plasterki, miętę umyć, osuszyć i oderwać listki.

Smoothie przełożyć do dwóch miseczek, na wierzchu ułożyć plasterki banana. Udekorować miętą, orzechami i nibsami kakaowymi.



Dbanie o siebie,

gdy jesienią liście spadają z drzew, powinno być na… liście Twoich priorytetów. Na dobry początek pamiętaj o codziennym spacerze i codziennym odpoczynku – najlepiej w ulubionym fotelu z ulubioną książką w dłoni.





29 września Dzień Kawy…

…najlepiej spędzić w kraju kawy – Brazylii – jesteśmy pewni, że tam „kawusia" zawsze jest pyszna!

Czekolada z chili,
czyli nie lada historia

Sandra Boynton, amerykańska pisarka, stwierdziła kiedyś, że Sofokles i Szekspir napisali najwybitniejsze tragedie, dlatego że nie znali... czekolady. Co ciekawe, istniała już ona (choć w nieco innej wersji) zarówno w czasach Greka, jak i Anglika, jednak była skarbem ludów Ameryki Łacińskiej.

Tekst: Adam Matysiak

Święty napój

W Zatoce Meksykańskiej drzewa kakaowca rosną od tysięcy lat. Ich ziarna – około 4000 lat temu – zaczęli wykorzystywać Olmekowie. Pili zrobiony z nich napój w czasie rytuałów lub jako lekarstwo. Więcej wiemy o tradycjach Majów, którzy mieszali prażone i zmielone ziarna kakaowca z wodą, mąką kukurydzianą i chili. Tak powstały „drink" nazywali „xocolati", czyli „gorzka woda". Nieco później z dobroci drzewa kakaowca zaczęli korzystać Aztekowie. Tak wysoko cenili ziarna tej rośliny, że używali ich jako... waluty. Według ich wierzeń czekolada miała być darem od boga Quetzalcoatla. Spożywano ją przed bitwami – „święty napój" miał wzmocnić wojowników i przynieść im szczęście w starciu z wrogiem.

Słodki prezent

Historycy są zgodni – czekolada trafiła do Hiszpanii w pierwszej połowie XVI wieku. Trwają jednak spory, kto sprowadził ją do Europy. Jedna z historii głosi, że zrobił to hiszpański konkwistador, Hernan Cortes. Miał otrzymać ją w prezencie od króla Azteków – Montezumy II. Napój trafił na dworskie salony, jednak początkowo nie przypadł do gustu miejscowej arystokracji ze względu na gorzki smak. Dopiero po dodaniu cukru i miodu zaczęto raczyć się nim w pałacach całej Hiszpanii.

W 1615 roku Anna Austriaczka, córka hiszpańskiego króla Filipa III, poślubiła francuskiego monarchę – Ludwika XIII. To ona rozsławiła nad Loarą napój w – nieco zmienionej już – europejskiej wersji. Następnie czekolada trafiła do Wielkiej Brytanii (w 1657 roku w Londynie została otwarta pierwsza pijalnia czekolady na świecie) i w końcu do innych krajów Europy. Była bardzo droga, dlatego raczyła się nią głównie arystokracja. Wielkim jej miłośnikiem był August II Sas, król Polski.

Czekoladowa rewolucja

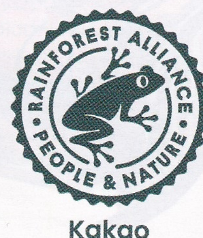
Jednym z wielu skutków rewolucji przemysłowej w Europie było... powstanie czekolady, jaką znamy dzisiaj – w formie tabliczki. W 1828 roku w Holandii wynaleziono specjalną prasę, dzięki której wyciskano z ziaren kakaowca masło i oddzielano je od powstałego proszku kakaowego. Następnie mieszano go z płynami i przelewano do formy, by uzyskać znany nam i... kochany kształt prostokąta. Dzięki uprzemysłowieniu produkcji z czasem czekolada zaczęła tanieć i trafiać do kolejnych grup społecznych.

Prawie jak sałatka?

Znacie internetowego mema, z którego wynika, że czekolada to... sałatka? Głosi on: „Czekolada robiona jest z ziaren kakaowca, kakaowiec to drzewo, drzewo to roślina, więc czekolada to sałatka". Chociaż to żart – wynikający z nieco pokrętnej logiki, to spożywanie czekolady (w odpowiednich ilościach!) może przynieść wiele dobrego. To w końcu znakomite źródło cynku, żelaza i potasu, a przede wszystkim magnezu. Zwiększa wydzielanie endorfin, zwanych popularnie hormonami szczęścia, wpływa zatem na dobre samopoczucie – już kilka kostek poprawi nam humor. Zawiera wiele substancji, które działają przeciwnowotworowo i przeciwmiażdżycowo, zapobiegają zakrzepom krwi i zmniejszają napięcie mięśni.

W Kauflandzie znajdziecie wielki wybór czekolad, wyrobów czekoladowych i lodów, w tym tych z certyfikatem Fairtrade, który oznacza, że kakao wykorzystane do produkcji pochodzi ze Sprawiedliwego Handlu, oraz Rainforest Alliance – organizacji wspierającej stosowanie przyjaznych dla środowiska metod upraw, chroniącej grunty, wody i naturalne siedliska, a także przyczyniającej się do poprawy jakości życia rolników i ich rodzin.





Czy wiesz, że…

…kakaowiec to dorastające do 7 metrów drzewko? Najlepiej rośnie w klimacie tropikalnym, gdzie często pada deszcz, ale też jest dużo słońca. Po pięciu latach od zasadzenia kakaowce rodzą owalne owoce, osiągające długość 20 cm. Gdy dojrzeją, ścina się je, a następnie wydobywa z nich nasiona.

















PARKI NARODOWE AMERYKI ŁACIŃSKIEJ

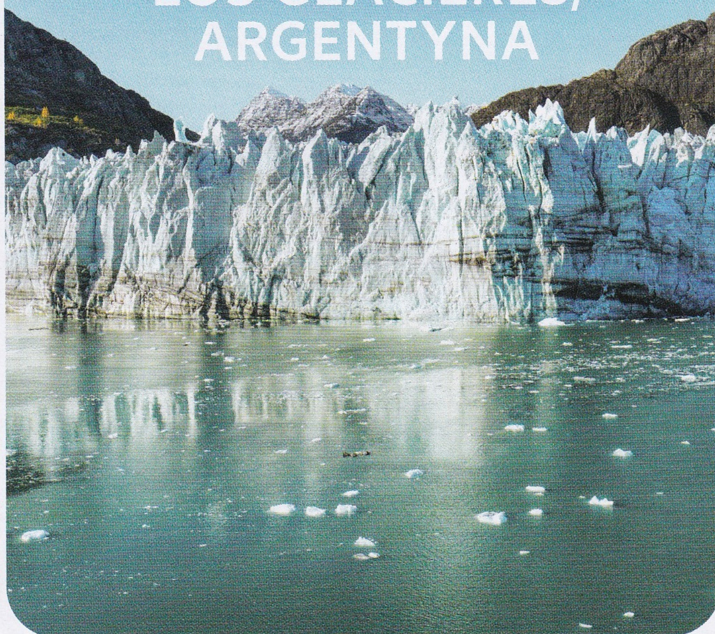
Ameryka Południowa i Środkowa to bez wątpienia kontynent pełen niezwykłych cudów natury: monumentalnych Andów, największego na świecie lasu deszczowego, pustyń, na które od lat nie spadła nawet kropla wody, czy masywnych lodowców ustępujących wielkością jedynie tym na Grenlandii i Antarktydzie. By chronić najbardziej wartościowe przyrodniczo obszary, każdy z południowoamerykańskich krajów powołał do istnienia na swoim terytorium wiele parków narodowych – niektóre są malutkie, jak np. boliwijski Torotoro o powierzchni 165 km², inne zaś ogromne, jak np. wenezuelska Canaima licząca ponad 30 tys. km², czyli więcej niż nasze woj. wielkopolskie. Spośród całej masy parków (w samej Brazylii jest ich ponad 70, a w Chile 40) wybraliśmy cztery, by zaprezentować bogactwo i zróżnicowanie tamtejszej przyrody.

Tekst: Krzysztof Krukowski

CORCOVADO, KOSTARYKA

Park Corcovado, zlokalizowany na półwyspie Osa, blisko granicy z Panamą, uważany jest za jeden z najważniejszych parków narodowych świata, z wyjątkowo liczną fauną i florą. Takie bogactwo roślin i zwierząt park zawdzięcza zróżnicowaniu wysokości: jego obszar rozciąga się od 0 do 745 m n.p.m. Corcovado chroni największy pierwotny las deszczowy w Ameryce Środkowej. Rośnie tu 500 gatunków drzew, żyje ponad 100 gatunków ssaków, blisko 400 gatunków ptaków, w tym kilkanaście kolibrów, prawie 120 gatunków płazów i gadów. Na terenie parku występuje największa w Kostaryce populacja jaguarów, tapirów, ar szkarłatnych i motyli (2 tys. gatunków). W jeziorze i na bagnach wprost roi się od krokodyli i kajmanów, a na wybrzeżu Pacyfiku można zobaczyć 3 gatunki wielorybów: humbaki, kaszaloty i grindwale. Corcovado to prawdziwy raj dla przyrodników, fotografów i amatorów wędrówek przez dzikie bezdroża.

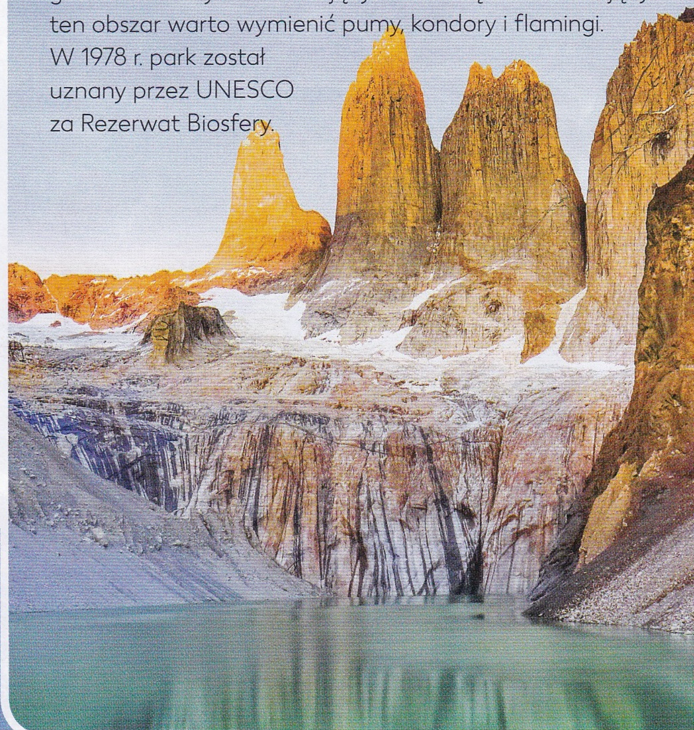
LOS GLACIERES, ARGENTYNA



Park znajduje się w południowej Argentynie, przy granicy z Chile. Jego celem jest ochrona andyjskich lodowców w Patagonii. Największą atrakcją parku jest lodowiec Perito Moreno o długości ponad 30 km, szerokości 5 km i wysokości dochodzącej do 70 m. Perito Moreno jest w ciągłym ruchu – od lądolodu wciąż odrywają się olbrzymie bryły, wydając przy tym huk porównywalny z odgłosami burzy. Wokół lodowca poprowadzone są szlaki turystyczne i organizowane wycieczki z przewodnikiem. Częścią parku są jeziora polodowcowe ukryte w malowniczych lasach. Park Los Glacieres znajduje się na liście światowego dziedzictwa UNESCO.

TORRES DEL PAINE, CHILE

Park jest położony na południu Chile, w Patagonii, a jego największą atrakcją jest masyw górski z trzema granitowymi strzelistymi skałami, zwanymi „błękitne wieże" (torres del paine). Górskie fragmenty parku przyciągają co roku tysiące turystów, zachwycających się krajobrazami i chcących zmierzyć się z nieujarzmioną przyrodą. Oprócz surowych gór, będących częścią Andów, turyści mogą podziwiać tutaj lodowce i turkusowe jeziora, z najsławniejszym Pehoe, które zmienia kolory w zależności od pory dnia. Przez park płyną rwące rzeki, a trawiaste równiny służą za pastwiska dla spokrewnionych z lamami guanako. Z innych interesujących zwierząt zamieszkujących ten obszar warto wymienić pumy, kondory i flamingi. W 1978 r. park został uznany przez UNESCO za Rezerwat Biosfery.



IGUAZU, ARGENTYNA I BRAZYLIA



Park leży na granicy dwóch państw, a jego największą atrakcją jest ponad 270 kaskad, tworzących imponujący półkolisty wodospad o szerokości 2700 m. Największa kaskada nosi nazwę Gardziel Diabła i ma 82 m wysokości. To niezwykłe cudo natury można oglądać z wielu ścieżek i pomostów, wybudowanych zarówno po stronie brazylijskiej, jak i argentyńskiej. W pobliże wodospadów organizowane są także rejsy łódkami. W parku odkryto ponad 2000 gatunków roślin, a żyją tu m.in. jaguary, kajmany, tapiry, mrówkojady oraz ptak żywiący się małpami i leniwcami – harpia wielka. Park Iguazu znajduje się na liście światowego dziedzictwa UNESCO.

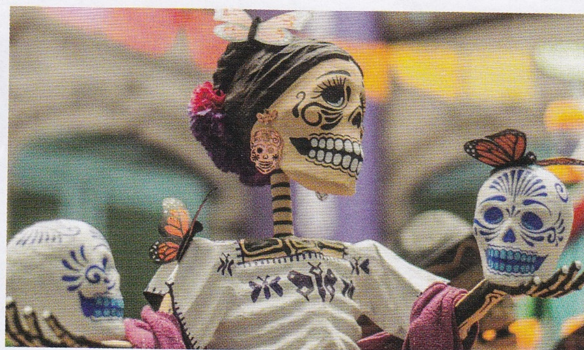
Día de Muertos
święto zmarłych „na żywo"!

Día de Muertos, czyli meksykańskie święto zmarłych, to okazja do dobrej zabawy i spotkania ze zmarłymi, którzy raz w roku wracają do swoich „ziemskich" domów, by spędzić radosne chwile z najbliższymi. W Meksyku ze śmiercią żyje się na co dzień, oswaja się z nią od najmłodszych lat. Śpiewające, grające, tańczące i pijące wysokoprocentowe trunki kościotrupy można spotkać wszędzie, nie tylko w czasie Día de Muertos.

Tekst: Krzysztof Gorzkowicz



Meksykanie kochają Día de Muertos. Tradycja święta zmarłych w kulturach mezoamerykańskich pielęgnowana jest od czasów prekolumbijskich. Aztekowie i Majowie, zamieszkujący tereny należące obecnie do Meksyku, wierzyli w życie po śmierci i świętowali ze zmarłymi – świadczą o tym między innymi dary składane na grobach. Oczywiście sposób celebracji na przestrzeni lat znacząco się zmienił, głównie za sprawą wpływu hiszpańskich konkwistadorów, ale część tradycyjnych obrzędów pozostała z Meksykanami do dziś. Obecnie Día de Muertos to radosne święto, które jest wizytówką Meksyku i co roku przyciąga turystów z całego świata.



Ofrendas – miejsce spotkań... z bliskimi

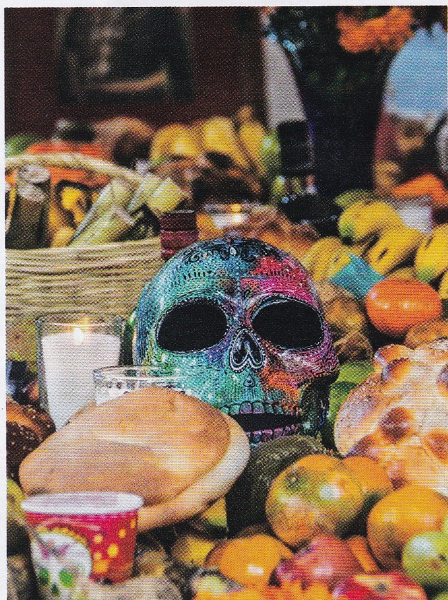
Ołtarze ku czci zmarłych, nazywane Ofrendas, pojawiają się w czasie Día de Muertos w każdym meksykańskim domu – od Ciudad Juarez przez Guadalajarę do Cancún. Zgodnie z wierzeniami ołtarze służą do ugoszczenia dusz zmarłych w świecie żywych i podtrzymania rodzinnej więzi ze zmarłymi. Ofrendas prezentują się przepięknie – zachwycają feerią kolorów, zdobione są pamiątkami po zmarłych i kwiatami cempasúchil, czyli aksamitkami. Meksykanie twierdzą, że dusze zmarłych uwielbiają zapach tych pięknych żółto-pomarańczowych kwiatów i to właśnie woń aksamitek, a nie tęsknota, wabi je i przy okazji wskazuje drogę do ołtarzyków. Aksamitki są głęboko zakorzenione w meksykańskiej kulturze – legenda głosi, że są owocem miłości azteckiej pary kochanków – Xóchitl i Huitzilin. Nieodłącznym elementem Ofrendas jest poczęstunek dla dusz zmarłych, składający się z dań, którymi zmarli uwielbiali delektować się za życia. Konstrukcja ołtarzy jest ściśle określona przez meksykańską tradycję. Siedem stopni symbolizuje siedem poziomów, które dusza zmarłego powinna przebyć, by trafić do krainy wiecznego odpoczynku – na każdym stopniu umieszczane są przedmioty, które pomagają zmarłemu w osiągnięciu celu.





La Catrina – ludzka twarz śmierci

Symbolem śmierci w meksykańskiej kulturze jest La Catrina – szkielet pięknej, dystyngowanej kobiety w wieczorowej sukni i kapeluszu z piórami. Wizerunek damy „z tamtego świata" spopularyzował meksykański malarz Diego Rivera, korzystając z ilustracji José Guadalupe Posady, naszkicowanej na początku XX wieku. Oczywiście La Catrina nie budzi strachu nawet wśród najmłodszych Meksykanów, wręcz przeciwnie, jest postacią powszechnie znaną i lubianą. Uświadamia wszystkim, że śmierć jest częścią życia i daje nadzieję na szczęśliwe życie po śmierci.



Podano do... grobu – przysmaki święta zmarłych

Día de Muertos to wyjątkowa okazja do celebrowania sztuki kulinarnej – meksykańska kuchnia łączy pokolenia, świat żywych i umarłych. Warto spróbować przysmaków przygotowywanych z okazji meksykańskiego święta zmarłych... przynajmniej raz w życiu.

Calaveras de Dulce, czyli miniaturowe cukrowe czaszki, najczęściej z dodatkiem czekolady (wersja dla dzieci) lub tequilli (wersja dla dorosłych). Ozdobione kolorowymi wzorami i podpisane imieniem zmarłego, tradycyjnie spożywane są przez najbliższych – rodzinę i przyjaciół.

Pan de Muerto, czyli „chleb śmierci", to słodkie, drożdżowe bułeczki, wypiekane wyłącznie z okazji święta zmarłych. Najczęściej w formie kulek symbolizujących czaszkę, ozdobionych dwoma krzyżującymi się paskami ciasta, które mają przywodzić na myśl... piszczele. Pan de Muerto bardzo często pojawia się na Ofrendas, co nie powinno dziwić, ponieważ są tak pyszne, że smakują zarówno żywym, jak i zmarłym.

Pulque, czyli niskoprocentowe wino produkowane z soku z agawy – spożywane najczęściej na cmentarzach, na których odbywają się radosne pikniki upamiętniające zmarłych.

Co wiesz
o Ameryce Łacińskiej?

Terminem „Ameryka Łacińska" określa się kraje Ameryki Południowej, Środkowej i Północnej, w których mówi się po hiszpańsku, francusku lub portugalsku. Ten olbrzymi region obfituje w niezwykle malowniczą przyrodę, liczne zabytki wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO oraz oryginalne zwyczaje zamieszkujących ten obszar ludzi. Zachęcamy więc do rozwiązania krótkiego quizu i sprawdzenia swojej wiedzy na temat krajów leżących w tej części świata.

1 **Monumentalny posąg Chrystusa znajduje się w jednym z miast brazylijskich. Mowa o:**

a) Belo Horizonte
b) Porto Alegre
c) Rio de Janeiro





2 **Rozległy, porośnięty trawą step występujący w Argentynie, Brazylii i Urugwaju to:**

a) pampa
b) preria
c) sawanna

3 **Olbrzymi ptak padlinożerny, symbol Andów, najwyższego pasma górskiego Ameryki Pd., to:**

a) harpia
b) kondor
c) ścierwnik





4 **Popularne w Meksyku orkiestry złożone z kilku muzyków to:**

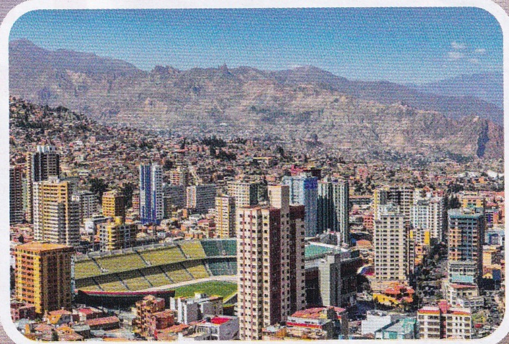
a) mariachi
b) trembachi
c) wariachi

Rozwiązania: 1c, 2a, 3b, 4a, 5a, 6b, 7c, 8c, 9b, 10a



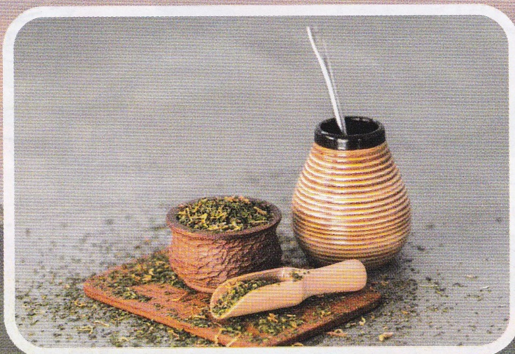
5 **Na terenie Chile leży pustynia należąca do najsuchszych obszarów na Ziemi. Jest to:**

a) Atakama
b) Dolina Śmierci
c) Sonora



6 **Stolicą Boliwii jest:**

a) Cochabamba
b) La Paz
c) Santa Cruz



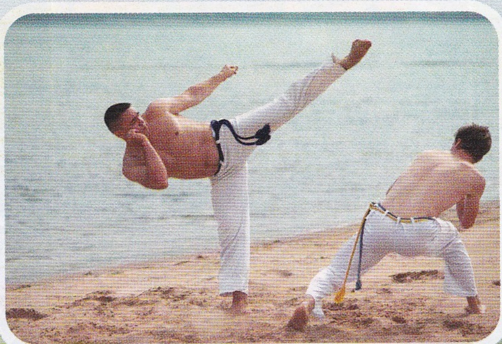
7 **Wynalazkiem południowoamerykańskich Indian jest popularny na kontynencie napój o nazwie:**

a) rooibos
b) sencha
c) yerba mate



8 **1000 km na zachód od Ameryki Pd. leży archipelag, znany głównie z niezwykłej fauny. Żyją tu m.in. olbrzymie żółwie i legwany. Wyspy te to:**

a) Antyle
b) Falklandy
c) Galapagos



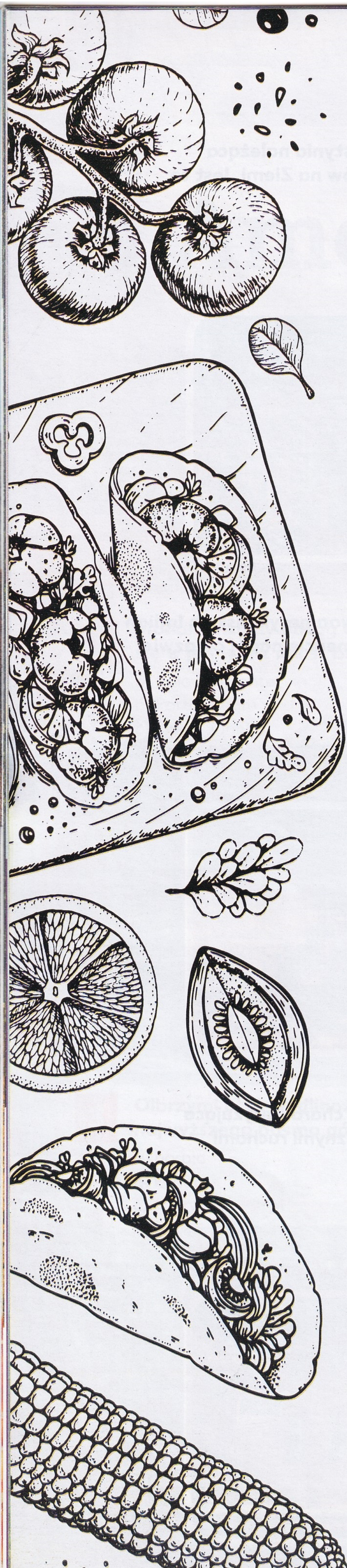
9 **Brazylijska sztuka walki, charakteryzująca się płynnymi i akrobatycznymi ruchami z elementami tańca, to:**

a) break dance
b) capoeira
c) tai chi



10 **Zaułki z wizerunkami Maradony, kolorowe domki w La Boca i liczne bary z wyborną wołowiną i mięsnymi pierogami to wizytówka:**

a) Buenos Aires
b) Caracas
c) Montevideo



STREET FOOD

CZYLI CO SIĘ JADA NA ULICACH AMERYKI ŁACIŃSKIEJ

Street food to nic innego jak jedzenie sprzedawane na ulicach, placach i bazarach, często przyrządzane na miejscu, na oczach klienta. Założenia street foodu są proste: jedzenie ma być tanie, smaczne i szybko przygotowane.

Uliczna gastronomia tej części świata oferuje całą gamę potraw – od najprostszych przekąsek do solidnych obiadów. Królują tu głównie warzywa, kukurydza, drób, wołowina, ryby, ale także słodycze.

A jaka jest kuchnia Ameryki Łacińskiej? To mieszanka kuchni prekolumbijskiej, europejskiej (przede wszystkim hiszpańskiej i portugalskiej) oraz afrykańskiej. Każdy region ma oczywiście swoje własne kulinarne tradycje i charakterystyczne potrawy, tak więc te same dania inaczej smakują w różnych częściach kontynentu, a nawet tego samego kraju.

Dla miłośników kuchni tego regionu Beata Śniechowska przygotowała kilka przepisów na dania serwowane na ulicach Meksyku, Argentyny i Brazylii. Gorąco zachęcamy do ich wypróbowania.

¡Que aproveche!
Smacznego!

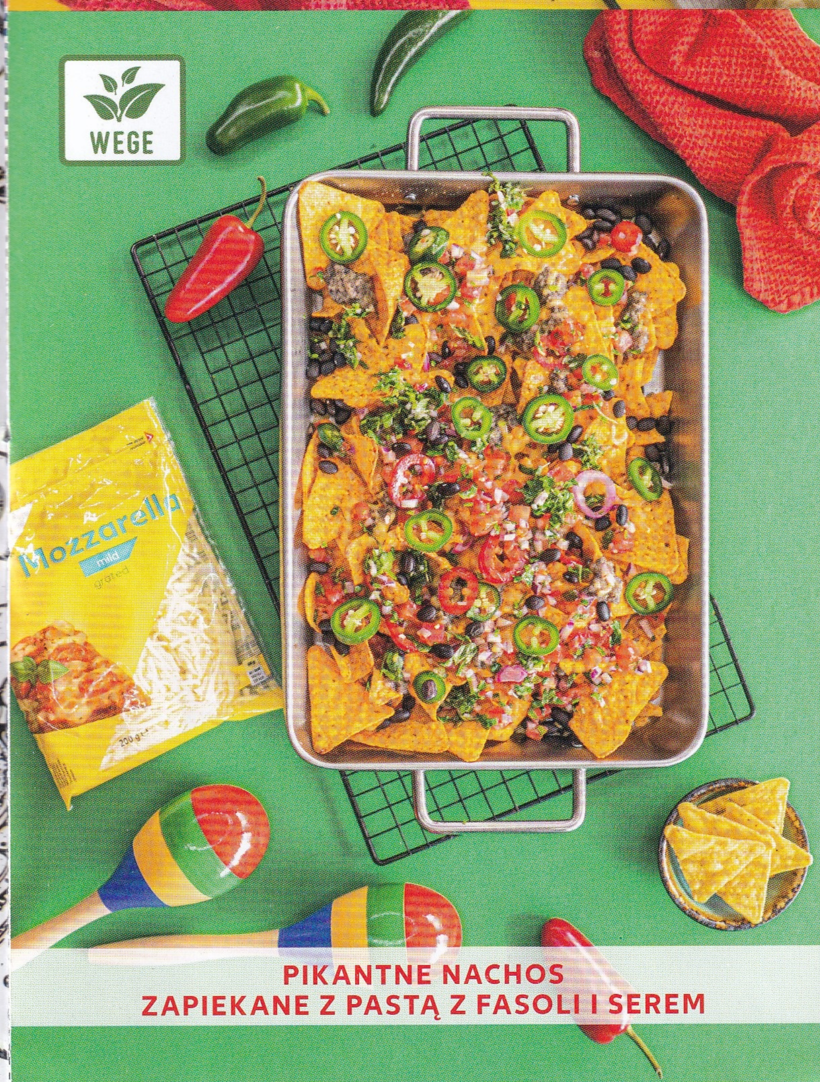




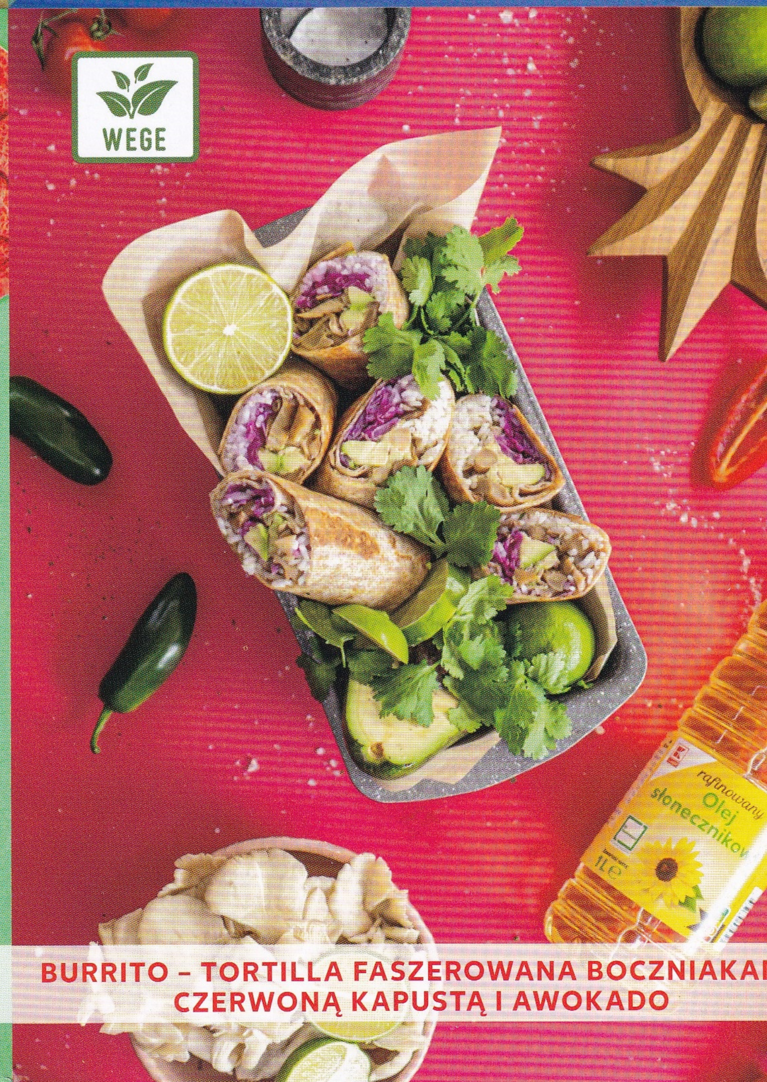
EMPANADAS
SMAŻONE PIEROŻKI Z WOŁOWINĄ I OREGANO



PÃO DE QUEIJO
BUŁECZKI SEROWE



PIKANTNE NACHOS
ZAPIEKANE Z PASTĄ Z FASOLI I SEREM



BURRITO – TORTILLA FASZEROWANA BOCZNIAKA
CZERWONĄ KAPUSTĄ I AWOKADO

PÃO DE QUEIJO
BUŁECZKI SEROWE

Czas przygotowania: 30 min
Składniki na 4 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

2 jajka, ok. 100 ml oleju, 150 ml mleka, 350 g mąki z tapioki, 120 g tartego żółtego sera (można pomieszać ulubione rodzaje lub wykorzystać jeden, np. cheddar, mozzarella, grana padano), sól morska, masło do wysmarowania formy + mąka do obsypania

Mleko, mąkę, jajka oraz olej zmiksować za pomocą blendera. Dodać tarty żółty ser. Foremki na muffiny posmarować masłem, obsypać delikatnie mąką. Wlać ciasto do foremek. Piekarnik rozgrzać do 180°C (z włączonym termoobiegiem), wstawić blachę z muffinkami. Piec na złoty kolor przez ok. 20 minut.



EMPANADAS
SMAŻONE PIEROŻKI Z WOŁOWINĄ I OREGANO

Czas przygotowania: 50 min
Składniki na 6 porcji

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

ciasto:
200 g mąki pszennej, 100 g mąki kukurydzianej, ½ łyżeczki soli, 40 g masła, ok. 180 ml wody, ½ łyżeczki proszku do pieczenia

farsz:
300 g mielonego mięsa wołowego, 1 duża cebula, posiekana, po 1 płaskiej łyżeczce: oregano, mielonego kuminu, papryki oraz soli, po 1/3 łyżeczki pieprzu cayenne oraz świeżo zmielonego pieprzu, olej do smażenia

Do podania: np. cząstki limonki, kwaśna śmietana

Na oleju zeszklić cebulę, dodać mięso, smażyć ok. 15 minut, doprawić do smaku, wystudzić. Z podanych składników zagnieść gładkie i elastyczne ciasto (za pomocą miksera lub ręcznie), zawinąć w folię spożywczą i schłodzić w lodówce przez 30 minut. Po tym czasie na podsypanej mąką stolnicy rozwałkować ciasto, wycinać 10 cm krążki, układać nadzienie, zlepić brzegi. Olej wlać do garnka, rozgrzać, smażyć na mocno rozgrzanym tłuszczu na złotobrązowy kolor.



BURRITO – TORTILLA FASZEROWANA BOCZNIAKAMI, CZERWONĄ KAPUSTĄ I AWOKADO

Czas przygotowania: ok. 40 min
Składniki na 2 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

2 duże tortille pszenne, ok. 180 g boczniaków, 1 łyżka sosu sojowego, 1 łyżeczka musztardy, 1 limonka, sól morska, świeżo mielony pieprz, pieprz cayenne, słodka papryka wędzona, ok. 80 g poszatkowanej czerwonej kapusty, ½ łyżki oliwy extra virgin, 50 g ryżu, 1 małe awokado, ½ pęczka kolendry, olej do smażenia

Boczniaki poszarpać za pomocą widelca na włókna lub pokroić w cienkie plastry. Na patelni rozgrzać olej, dodać boczniaki, smażyć na złoty kolor. Pod koniec smażenia dodać sos sojowy, musztardę i przyprawy do smaku. Przesmażyć ok. 1–2 minuty, na koniec skropić sokiem z ½ limonki. Awokado pokroić w kostkę, skropić sokiem z limonki, doprawić solą i pieprzem. Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kapustę skropić oliwą, pozostałym sokiem z limonki, doprawić solą. Rozłożyć placki tortilli, na środku ułożyć ryż, boczniaki, awokado, kapustę oraz listki kolendry. Zwinąć burrito, ułożyć łączeniem do dołu na rozgrzanej, suchej patelni grillowej (lub zwykłej). Podpiec z każdej strony po 1–2 minuty, aż się zrumienią.



PIKANTNE NACHOS
ZAPIEKANE Z PASTĄ Z FASOLI I SEREM

Czas przygotowania: 20 min
Składniki na 4 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

1 opakowanie nachos (ok. 190 g), 80 g namoczonej, ugotowanej czarnej fasoli (lub z puszki), ½ cebuli, posiekanej, 2 ząbki czosnku, posiekanego, 3 łyżki oliwy, sól, pieprz, kumin, ostra papryka

dodatkowo:
80 g startego żółtego sera, np. cheddar, edam, gouda, mozzarella, 2 pomidory, obrane ze skórki, ½ czerwonej cebuli, pokrojonej w kostkę, 1 papryczka jalapeño, pokrojona w krążki, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki lub kolendry, 1 łyżka oliwy, 1 limonka

Na patelni rozgrzać oliwę, zeszklić cebulę i czosnek, doprawić solą, pieprzem, kuminem i ostrą papryką. Dodać ¾ czarnej fasoli, dodać 50 ml wody, dusić razem 2-3 min. Całość zmiksować na pastę. Nachos rozsypać na blaszce, polać pastą z fasoli, posypać resztą fasoli w całości, zasypać tartym serem. Zapiec ok. 7-8 min w piekarniku rozgrzanym do 190°C. Pokroić pomidory w kostkę, przełożyć do miski, dodać cebulę, jalapeño, natkę lub kolendrę i oliwę. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Gotowe nachosy polać salsą pomidorową i serwować z cząstkami limonki.







GUACAMOLE
DIP Z AWOKADO Z CHIPSAMI Z TORTILLI



COXIHNA
SMAŻONE KROKIECIKI Z KURCZAKIEM



CEVICHE
RYBA MARYNOWANA W MLEKU TYGRYSIM



CHORIPAN
SANDWICH Z CHORIZO I CHIMICHURRI

COXIHNA
SMAŻONE KROKIECIKI Z KURCZAKIEM

Czas przygotowania: 60 min
Składniki na 6–8 porcji

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki
farsz:
2 łyżki oleju, 1 cebula, posiekana, 3 ząbki czosnku, drobno posiekane, ok. 200 g pieczonego lub gotowanego mięsa z kurczaka, ½ łyżeczki pieprzu cayenne, sól, pieprz, 100 g kremowego twarogu, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 2 łyżki posiekanego szczypiorku

ciasto:
ok. 70 g masła, 230 ml mleka, 300 ml bulionu drobiowego, 250 g mąki pszennej, 3 jajka, bułka tarta lub panko do obtoczenia

olej roślinny do smażenia

Na patelni rozgrzać olej, zeszklić cebulę i czosnek. Dodać posiekane mięso kurczaka, doprawić solą, pieprzem i pieprzem cayenne. Wystudzić, wymieszać z twarożkiem, natką i szczypiorkiem. W garnku rozpuścić masło, wlać mleko, bulion, zagotować, dodać mąkę, zaparzyć. Cały czas mieszać, aż mąka wchłonie płyny i ciasto zacznie odchodzić od brzegów garnka. Ciasto wystudzić. Odrywać kulki ciasta, rozpłaszczać, nakładać farsz i zlepiać na kształt udka z kurczaka. Panierować w rozmąconych jajkach i bułce tartej, smażyć w głębokim tłuszczu na złoty kolor.



GUACAMOLE
DIP Z AWOKADO Z CHIPSAMI Z TORTILLI

Czas przygotowania: 20 min
Składniki na 4 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki
Chipsy z tortilli:
2 placki tortilli (kukurydziane lub pszenne), 30 g roztopionego masła, 2 ząbki czosnku, drobno posiekane, ¼ płaskiej łyżeczki soli, łyżka oregano, ½ łyżeczki płatków chili

guacamole:
2 dojrzałe awokado, obrane, 1 limonka, 1 mały pomidor, sparzony, obrany, pokrojony w kostkę, ½ szalotki, 1 ząbek czosnku, 1 papryczka chili, ½ pęczka kolendry, 1 łyżka oliwy extra virgin, sól, pieprz, kumin

Tortille pokroić na trójkąty. Polać masłem wymieszanym z czosnkiem i przyprawami, ułożyć na blaszce jeden obok drugiego. Piec ok. 8–12 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C.

Chili, czosnek, szalotkę oraz kolendrę drobno posiekać. Awokado rozkroić wzdłuż na pół, usunąć pestkę, za pomocą łyżki wyjąć miąższ, przełożyć do miski. Całość polać sokiem wyciśniętym z limonki, rozgnieść widelcem. Dodać pomidor, chili, czosnek i szalotkę. Doprawić solą, pieprzem i kuminem. Całość wymieszać, skropić oliwą. Podawać z chipsami.



CHORIPAN
SANDWICH Z CHORIZO I CHIMICHURRI

Czas przygotowania: 25 min
Składniki na 2 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki
2 podłużne bułki, 1 łyżka oliwy, 2 kiełbasy (najlepiej świeże „chorizo fresco" lub inne kiełbasy wieprzowe – mogą być z dodatkiem papryki)

chimichurri:
po ½ pęczka natki pietruszki i kolendry, ½ szalotki, 2 ząbki czosnku, 1 papryczka chili, ok. 80 ml oliwy extra virgin, 1 łyżka octu winnego, sok z ½ cytryny, sól morska, pieprz

do podania:
czerwona cebula (świeża lub piklowana)

Natkę pietruszki, kolendrę, szalotkę, chili oraz czosnek bardzo drobno pokroić lub zmiksować pulsacyjnie w malakserze. Dodać oliwę, ocet, sok z cytryny. Doprawić solą oraz pieprzem i wymieszać. Bułki rozciąć, skropić oliwą, można zgrillować od wewnętrznej strony na ruszcie od grilla lub patelni grillowej. Kiełbasy rozciąć wzdłuż na pół i zgrillować z zewnątrz i od środka. Kiełbasy przełożyć do bułek wysmarowanych sosem chimichurri i ułożyć na wierzchu pokrojoną w krążki cebulę.



CEVICHE
RYBA MARYNOWANA W MLEKU TYGRYSIM

Czas przygotowania: ok. 25 min
Składniki na 2 porcje

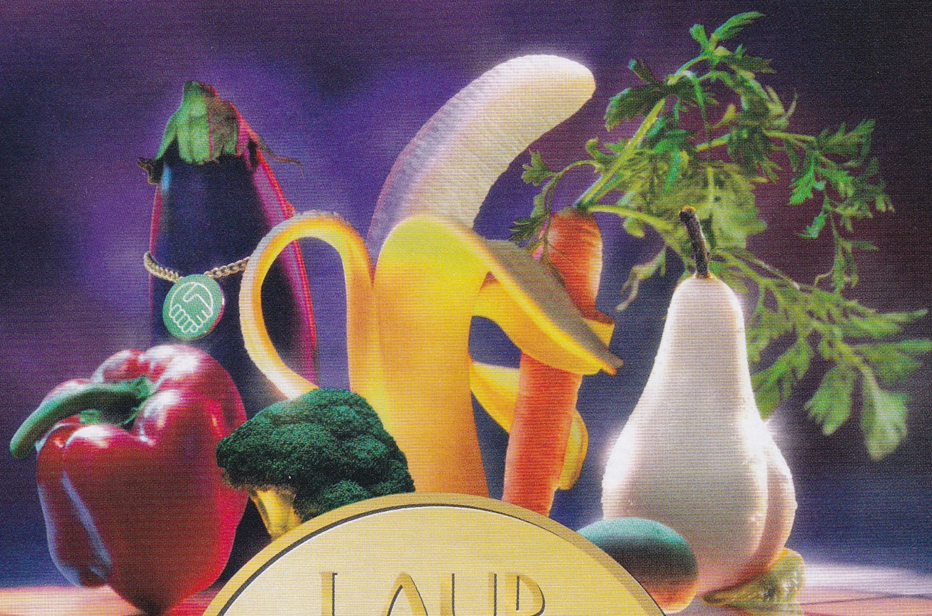
autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki
ok. 200 g oczyszczonego fileta z białej ryby (np. dorsz, dorada, okoń morski), sok z 2 limonek, 1 papryczka chili, drobno posiekana, ½ czerwonej cebuli, pokrojona w piórka, listki kolendry, ok. 120 g batata, sól morska, 1 łyżka oliwy

Batata obrać, pokroić w równą kostkę o boku ok. 0,5 cm. Piekarnik nagrzać do 190°C, kostki batata rozłożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, posolić, skropić oliwą, wstawić do piekarnika na 8 minut. Upieczonego batata ostudzić, odłożyć. Rybę pokroić w równą kostkę, przełożyć do miski, zalać sokiem z limonki, dodać chili, czerwoną cebulę, doprawić solą. Całość wymieszać, wstawić do lodówki na 8–10 minut. Po tym czasie dodać batata, udekorować listkami kolendry i serwować.



GDZIE PRZEBOJOWĄ ŚWIEŻOŚĆ MAM?





Kaufland otrzymał Złoty Laur Klienta w kategoriach:

- **Jakość produktów – świeże owoce i warzywa**
- **Najwyższa jakość produktów – świeże produkty z lady**



AMERYKA

mimo że odkryta, wciąż zachwyca

Zanim Krzysztof Kolumb dotarł do Ameryki, a po nim hiszpańscy konkwistadorzy, była to ziemia zamieszkana przez liczne prastare ludy, które wytworzyły własne cywilizacje. Zostały po nich wspaniałe zabytki architektury, które co roku są celem podróży milionów turystów. Zapinajcie pasy – czeka Was podróż do najsłynniejszych zakątków Ameryki Łacińskiej.

Tekst: Adam Matysiak

Cud z Peru

Udajemy się na południe – do Peru. Słyszeliście o Machu Picchu, prawda? Zaginione miasto Inków, wzniesione w XV wieku, było miejscem kultu słońca. Wkomponowane jest w zbocza majestatycznych Andów. Chowa przepiękne ogrody i tarasy, a także wspaniałe budowle – wieżę czy obserwatorium. To jeden z siedmiu cudów świata, jedna z najważniejszych atrakcji turystycznych całej Ameryki Łacińskiej. Niedaleko Machu Picchu znajduje się równie słynne miasto – Cuzco. Nazwa w języku rdzennych mieszkańców (keczua) oznacza „pępek świata", bo było ono niegdyś stolicą imperium Inków. Nieopodal Cuzco leży Sacsayhuaman, czyli kompleks kamiennych murów, znajdujących się na wysokości ponad 3600 m n.p.m. Uwaga – został zbudowany bez użycia zaprawy. Precyzja spasowania ze sobą poszczególnych elementów kamiennych zadziwia nawet dzisiaj. Kształt Sacsayhuaman razem z historyczną częścią miasta Cuzco z lotu ptaka przypomina głowę... pumy. Niesamowite zabytki prekolumbijskie wciąż zachwycają miliony turystów. Na dobrą sprawę trudno je opisać. Nie odkryjemy... Ameryki, twierdząc, że po prostu trzeba je zobaczyć na własne oczy!

Machu Picchu. W tle zapierające dech w piersiach Andy

Podróż do wnętrza Ziemi

W kolumbijskim Narodowym Parku Archeologicznym Tierradentro można podziwiać monumentalne posągi przedstawiające ludzkie postacie. To, co jednak przyciąga turystów, jest tam pod... ziemią. Hypogea, czyli wzniesione między VI i X wiekiem ogromne grobowce, zdobione są malowniczymi freskami, które w tamtych czasach były także na ścianach domostw rdzennej ludności. To naprawdę wyjątkowe miejsce, unikalne w skali całego świata, położone wśród niebotycznie wielkich kolumbijskich gór.

Największym skarbem prekolumbijskiej architektury jest jednak Ciudad Perdida, czyli Zaginione Miasto, odkryte dopiero w 1975 roku. Powstało około 700 roku naszej ery w górach Sierra Nevada de Santa Maria w gęstej roślinności karaibskiej dżungli i rozrastało się aż do czasów hiszpańskich konkwist. Mieszkańcy zostali zgładzeni, a miasto przejęła natura. Ciudad Perdida „schowała się" w bujnej zieleni, ale po wiekach znów cieszy ludzkie oko.



Fragment Zaginionego Miasta Ciudad Perdida

Wow, ale Meksyk!

Wielki kraj słynący ze swych pięknych plaż, majestatycznych gór, rozległych pustyń i dzikich dżungli. Tak – to wszystko jest w Meksyku! Kryje on w sobie także starożytne miasta Majów i Azteków, które – będąc tam – trzeba po prostu odwiedzić. W samym Calakmul znajdziecie aż 6250 zabytkowych budowli, w tym 45-metrową piramidę. W Chichen Itza, miejscu uznanym w 2007 roku w całości za jeden z nowych siedmiu cudów świata, mieszczą się słynne świątynie – Wojowników oraz Kukulkana. Inne miasto – aztecka Cholula – znane jest przede wszystkim dzięki Wielkiej Piramidzie, największej na świecie pod względem objętości!



Główna piramida Majów w Calakmul



Autorką przepisów jest
BEATA ŚNIECHOWSKA
szefowa kuchni i restauratorka, zwyciężczyni II edycji programu MasterChef

FAJITAS
KURCZAK Z WARZYWAMI

Czas przygotowania: ok. 45 minut

Składniki na 4 porcje

300 g piersi z kurczaka
1 mała cukinia
1 czerwona papryka
1 zielona lub żółta papryka
1 duża cebula
1 duży ząbek czosnku
po ¼ łyżeczki: kminu rzymskiego, cynamonu, pieprzu cayenne (lub płatków chipotle)
po ½ łyżeczki oregano, nasion kolendry, wędzonej papryki
sól, świeżo mielony pieprz do smaku
2 łyżki posiekanej kolendry lub natki pietruszki
olej do smażenia

do podania:
ryż lub tortille (pszenne lub kukurydziane)
cząstki limonki

Cebulę pokroić w piórka, papryki oraz cukinię w słupki, kurczaka w cienkie paski, czosnek posiekać. Składniki przełożyć do miski, doprawić do smaku kminem, cynamonem, oregano, kolendrą, wędzoną papryką, pieprzem cayenne, solą oraz czarnym pieprzem. Całość wymieszać i odstawić do lodówki na ok. 30 minut. Na patelni rozgrzać olej, przełożyć zamarynowane mięso z warzywami. Smażyć ok. 6–7 minut na bardzo mocno rozgrzanej patelni do momentu, aż cebula się skarmelizuje, a mięso będzie ścięte. Gotowe fajitas posypać z wierzchu kolendrą lub natką. Podawać z ryżem lub podgrzanymi plackami tortilli. Całość skropić sokiem z limonki.




Stoisko Mięsne
KURCZAK
PRODUKT POLSKI
FILET Z PIERSI
Z KURCZAKA
15.09 zł
24.99 zł/k
18.07.2022
0,604 kg

CHILE EN NOGADA
FASZEROWANE PAPRYKI Z SOSEM ORZECHOWYM I GRANATEM

Czas: ok. 60 minut + czas namaczania orzechów (60 minut)

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki na 4 porcje

4 podłużne papryki (np. poblano lub inne)
2 łyżki rodzynków
olej roślinny do smażenia
posiekane 2 szalotki lub 1 cebula
drobno posiekane 2 ząbki czosnku
ok. 300 g mięsa mielonego wieprzowo-wołowego
1 puszka pomidorów pelati
1 jabłko
1 gruszka
50 g uprażonych płatków migdałowych
sól, pieprz, cynamon, mielone goździki

do podania:
4 łyżki nasion granatu
4 łyżki posiekanej natki pietruszki

sos:
100 g orzechów włoskich
125 g serka śmietankowego
250 g śmietanki 30%
250 ml mleka
sól, pieprz

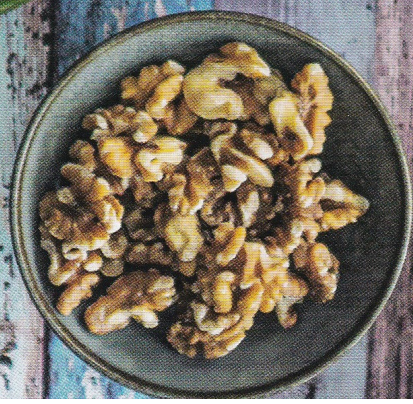


Papryki skropić olejem, wstawić na ok. 8 minut do piekarnika rozgrzanego do 240°C. Po tym czasie wyjąć ostrożnie gorące papryki i od razu zawinąć szczelnie w folię spożywczą. Po 15 minutach ostrożnie ściągnąć skórkę. Papryki naciąć wzdłuż, tworząc kieszeń na farsz, usunąć ze środka pestki. Na patelnię wlać olej, zeszklić cebulę. Następnie dodać mięso, czosnek, chwilę razem podsmażyć, a następnie dodać pomidory i ok. 100 ml wody. Całość dusić na wolnym ogniu ok. 10 minut. Rodzynki namoczyć w gorącej wodzie. Jabłko i gruszkę obrać, pokroić w kostkę o boku ok. 0,5 cm. Do mięsa dodać jabłko, gruszkę, rodzynki, płatki migdałowe i przyprawy (sól, pieprz, cynamon, mielone goździki). Wymieszać i dusić razem ok. 8–10 minut. Orzechy włoskie obrać ze skórki. W przypadku świeżo zerwanych można obrać od razu, orzechy starsze uprzednio zalać wrzątkiem, odłożyć na ok. 60 min i w miarę możliwości zdjąć skórkę. Do wysokiego naczynia wsypać posiekane orzechy włoskie, serek śmietankowy, mleko i śmietankę. Zmiksować do uzyskania gładkiej konsystencji, doprawić solą i pieprzem. Gotowy sos odłożyć do lodówki. Tradycyjnie danie podaje się na zimno. Do ostudzonych i oczyszczonych papryk należy włożyć mięsny farsz z owocami, całość zalać sosem orzechowym, posypać pestkami granatu i natką pietruszki.


Favourites
KALIFORNISCHE
MANDELN
Nonpareil
200g








CHILI SIN CARNE
WEGETARIAŃSKI GULASZ Z DYNIĄ I SOCZEWICĄ

Czas przygotowania: ok. 45 minut

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki na 6 porcji

2 puszki czerwonej fasoli (odcedzonej i opłukanej)
150 g soczewicy (pomarańczowej lub zielonej)
200–300 ml wody lub bulionu
250 g dyni, np. Hokkaido
2 papryki, np. zielona i żółta
1 puszka krojonych pomidorów
1 łodyga selera naciowego
1 cebula
2 ząbki czosnku
po 1 łyżce octu winnego i sosu sojowego
po 1 łyżeczce: mielonego kminu, pieprzu cayenne, słodkiej papryki wędzonej
½ łyżeczki cynamonu
sól, pieprz
olej roślinny do smażenia

do podania:
pęczek kolendry
kilka ćwiartek limonki

opcjonalnie do podania:
ugotowany ryż
kwaśna śmietana
świeże awokado

Czosnek i cebulę posiekać. Dynię oczyścić, pokroić w kostkę, zieloną paprykę pokroić w kostkę, seler naciowy w plastry. Soczewicę przesypać na sitko, opłukać. Na głębokiej patelni zeszklić cebulę. Następnie dodać soczewicę, dynię, przyprawy (kmin, pieprz cayenne, papryka, cynamon), czosnek i smażyć ok. 2 minut. Wlać wodę lub bulion i dusić ok. 12 minut pod przykryciem. Po tym czasie dodać paprykę, seler naciowy, fasolę z puszki. Wlać pomidory z puszki, sos sojowy, ocet winny, doprawić solą, pieprzem i dusić ok. 10 minut. Przed podaniem skropić sokiem z limonki, posypać świeżą kolendrą. Można podawać z ryżem oraz kleksem kwaśnej śmietany i pokrojonym na cząstki awokado.




Bio
Rote Linsen
Bio
Italian
omatoes

OWOCNA PODRÓŻ KOLUMBA

Odkrycie Ameryki nie tylko zrewolucjonizowało obraz świata w oczach Europejczyków, ale też ich kuchnię. Na stoły mieszkańców Starego Kontynentu trafiły nieznane wówczas owoce i warzywa.

Tekst: Adam Matysiak

Kotlet schabowy bez ziemniaków? Lato bez orzeźwiającego koktajlu z truskawek? Jesień bez rozgrzewającej zupy dyniowej? Wieczór z serialami bez prażonej kukurydzy? Koszmar. Lepiej o tym nie myśleć. Co ciekawe, wszystkie wspomniane warzywa i owoce pochodzą z Ameryki Łacińskiej.

Dynia

Coraz częściej pojawia się na naszych stołach – i dobrze! Jest bardzo zdrowa, a przy tym smaczna i... wszechstronna. Jadalny jest bowiem nie tylko miąższ, ale też pestki, z których wytwarza się np. olej. Dynię w Ameryce Południowej uprawiano już ponad 9 tysięcy lat temu. W Europie pojawiła się w XV wieku. Zachwyciła Krzysztofa Kolumba – do tego stopnia, że odnotował w pamiętniku dzień, w którym zobaczył to olbrzymie warzywo. Sto lat później uprawiano ją już w niemal wszystkich europejskich krajach. W Polsce bardzo szybko zdobyła popularność – potrawy z dyni pojawiały się w jadłospisie zarówno szlachty, jak i chłopów.





Papryka

Hiszpanie upatrywali w niej zamiennik drogiego wówczas pieprzu, sprowadzanego drogą morską z dalekiej Azji. Już wtedy fascynowała paletą różnych kolorów i smaków. Rozpowszechniła się błyskawicznie w XVI wieku i stała się nieodzownym składnikiem w kuchni europejskiej i azjatyckiej.

Fasola

Uznawana jest za jedną z najstarszych roślin uprawnych na terenie Peru i Meksyku. Fasola króluje w daniach rdzennych mieszkańców Ameryki Łacińskiej od 7 tysięcy lat. Hiszpanie sprowadzili ją do Europy w XVI wieku. Początkowo nie potrafiono w odpowiedni sposób dbać o nią i ją użytkować, więc jako roślina ozdobna trafiła do ogrodów botanicznych we Włoszech, Francji, w Niemczech i Anglii. Dopiero w XVII wieku zaczęto uprawiać ją jako warzywo, również w Polsce.



Pomidor



Zupa pomidorowa to jedno z tradycyjnych dań kuchni polskiej. Początkowo jednak nasi przodkowie uważali, że pomidor to roślina ozdobna. W Europie pojawiła się w XVI wieku za sprawą hiszpańskich odkrywców. W większości języków germańskich i romańskich (ang. tomato, hiszp. tomate) nazwa rośliny pochodzi z języka Indian. „Tomato" to w wolnym tłumaczeniu „nabrzmiały owoc". Ze względu na popularniejszy wówczas żółty kolor pomidorów – Włosi nazywali je „złotymi jabłkami" (pomi d'oro). Stąd też polska nazwa. Pamiętajcie o tym, że z naukowego punktu widzenia pomidor jest owocem, ponieważ powstaje z kwiatów i zawiera nasiona.

Ananas

Pochodzi z Paragwaju i południowej Brazylii. W XV i XVI wieku próbowano go uprawiać w Europie, jednak okazało się to nieekonomiczne. Portugalczycy i Hiszpanie rozpowszechnili go w swych koloniach. W XVI wieku pierwsze plantacje pojawiły się w Azji i Afryce. Indianie nazywali go „nanas", co oznaczało „wspaniały owoc".



Truskawki



Co ciekawe, nie są dziełem natury, lecz efektem pracy francuskiego botanika. Antoine Nicolas Duchense w 1712 roku dokonał skrzyżowania dwóch rodzajów poziomek z Ameryki Południowej – chilijskiej i wirginijskiej. Nowy gatunek owoców w ciągu następnych kilkudziesięciu lat podbił cały świat dzięki walorom smakowym, zapachowym i wizualnym. Polska nazwa „truskawka" pochodzi od czasownika „truskać", co dawniej oznaczało „łamać się". Jej pędy są bowiem bardzo delikatne.

Kukurydza

Była uprawiana w Meksyku – co najmniej 6 tysięcy lat temu. Jest ściśle związana z kulturą Majów i Azteków. Była dla nich obiektem wierzeń i kultu religijnego. Jej wygląd i zastosowanie opisał sam Kolumb. Po jego powrocie do Europy uprawa kukurydzy szybko rozpowszechniła się w Hiszpanii i sąsiedniej Portugalii. W XVII wieku roślina trafiła do Francji, Włoch i krajów bałkańskich. Do Polski przywieziono ją z Węgier w XVIII wieku. W ostatnich latach co roku odnotowuje się rekordowe zbiory kukurydzy w naszym kraju.



Ziemniaki



Pierwsze rośliny trafiły do Europy w XVI wieku z Peru (stąd w Poznańskiem ziemniaki nazywane były „perkami", co później przekształciło się w „pyrki" bądź „pyry"). Początkowo traktowano je jako... rośliny ozdobne. Dopiero ryzyko wielkiego głodu w XVIII wieku – m.in. w Rosji, Prusach i we Francji – sprawiło, że zaczęto je jeść. Stały się bardzo popularne – także ze względu na łatwość uprawy. W Polsce rozpowszechniły się dopiero w XIX wieku. Dziś są jednym z podstawowych składników kuchni na całym świecie.

AMAZONIA

największy deszczowy las świata

Tekst: Krzysztof Krukowski

Las deszczowy to wiecznie zielona dżungla, z obfitymi całorocznymi opadami deszczu i wysoką temperaturą utrzymującą się przez wszystkie miesiące. Powierzchnia Amazonii wynosi ok. 5,5 mln km², czyli zajmuje obszar wielkości połowy Europy. Swój dom znalazło tu 40 tys. gatunków roślin, 1300 ptaków, 430 ssaków i 2,5 mln owadów!

Według danych z 2013 r. w Amazonii rośnie 16 tys. gatunków drzew, ale zaledwie 227 z nich jest pospolitych i do tych gatunków należy połowa wszystkich drzew amazońskich. Sześć tysięcy gatunków jest natomiast zagrożona wyginięciem. Niestety, nie tylko te drzewa mogą zniknąć z pejzażu Amazonii. Ze względu na rabunkową gospodarkę leśną każdego dnia wycina się tu olbrzymie połacie lasu, przeznaczając pozyskane tereny pod pastwiska lub uprawy rolne, a drewno wykorzystując na opał i do budowy domów. Problem ten dotyczy nie tylko Amazonii, ale także innych lasów deszczowych, zwłaszcza w Afryce i Azji Południowo-Wschodniej.

Funkcje drzew

- obniżają temperaturę otoczenia nawet o kilka stopni – jest to szczególnie ważne w dużych miastach, gdzie zabetonowane przestrzenie i masy spalin są udręką dla ludzi
- wraz ze swoimi systemami korzeniowymi zapobiegają erozji gleby, co ma szczególne znaczenie w terenie górzystym
- wchłaniają i przetrzymują wodę, a przez to zapobiegają powodziom
- filtrują powietrze
- są domem dla setek innych organizmów – ssaków, ptaków, owadów, grzybów i porostów

10 października Święto Drzewa

Prekursorem ochrony lasów i powiększania ich areału był amerykański przyrodnik i polityk, sekretarz rolnictwa Stanów Zjednoczonych – Julius Sterling Morton. Już w 1872 r. apelował do Amerykanów, by 10 kwietnia każdy z nich posadził drzewo, bo te rośliny są niezwykle istotne dla przyszłości człowieka. Ideę Mortona rozpropagowała ONZ – od 1951 r. Święto Drzewa jest obchodzone na całym świecie, choć każde państwo samodzielnie ustaliło jego datę. W Polsce jest to 10 października.

A jak my możemy chronić drzewa, tak na co dzień? Przede wszystkim należy ograniczyć zużycie papieru:

- zbierać zużyte kartki i gazety i wrzucać je do pojemników przeznaczonych na papier
- niezadrukowane dwustronnie kartki traktować jako brudnopisy czy miejsce na notatki
- kupować zeszyty i materiały z drewna oznaczonego znakiem FSC. Certyfikat FSC gwarantuje, że wyroby z drewna pochodzą z lasów zarządzanych w odpowiedzialny sposób, a producent nadzoruje źródło pochodzenia surowców.

Kaufland wspiera odpowiedzialne postępowanie ze światowymi zasobami leśnymi. W naszej ofercie znajdują się produkty oznaczone symbolem FSC, np. zeszyty, papier toaletowy czy drewniane zabawki dla dzieci.



Rekordy, rekordy...

Najwyższym drzewem świata jest prawdopodobnie sekwoja z Parku Narodowego Redwood w Kaliforni (USA). Jej wysokość wynosi 115 m, czyli 19 m więcej od słynnego Big Bena w Londynie. Sto metrów osiągają eukaliptusy z Australii oraz mamutowce z Kalifornii. Za najwyższe drzewo w Polsce uchodzi daglezja zielona rosnąca w Sudetach, która ma „zaledwie" 59 m.

Najstarszymi drzewami są sosny ościste, rosnące w surowych warunkach gór Sierra Nevada (USA). Badania wykazały, że jedna z nich żyje już 4700 lat. Najstarszym drzewem w Polsce jest cis pospolity z Henrykowa Lubańskiego na Dolnym Śląsku. Jego wiek szacuje się na 1300 lat.

Najgrubszym drzewem świata jest cypryśnik meksykański ze stanu Oaxaca w Meksyku. Średnica jego pnia wynosi 14 m, a obwód 44 m! Za najgrubsze polskie drzewo uchodzi dąb z Mielna, który ma „w pasie" prawie 11 m.

Tanecznym krokiem po Ameryce Łacińskiej!

Roztańczone Rio de Janeiro, roztańczone Buenos Aires, roztańczona Hawana – taniec płynie w żyłach mieszkańców Ameryki Łacińskiej, ponieważ tutaj… tańczyć każdy może, najlepiej w swoim ulubionym stylu tanecznym.

Tekst: Krzysztof Gorzkowicz

SAMBA – taniec jak wulkan gorący!

Brazylijski „taniec kochanków", symbol narodowy kraju kawy, kojarzony z największym karnawałem w Rio de Janeiro. Korzenie samby sięgają Afryki, chociaż przyjmuje się, że ten namiętny, latynoamerykański taniec, podobnie jak capoeira, narodził się w brazylijskim stanie Bahia. Samba wywodzi się z tańca „w kółko" – mieszkańcy brazylijskich wiosek wieczorem, przy świetle księżyca, spotykali się w specjalnym kręgu nazywanym roda i przy akompaniamencie ludowych instrumentów, berimbau, pandeiro i atabaque, próbowali tanecznym krokiem zdobyć serca swoich wybranek i wybranków. Samba to progresywny, przestrzenny i bardzo widowiskowy taniec – pełen namiętności i erotycznego napięcia. Tancerze poruszają się dynamicznie, z charakterystyczną dla samby „sprężystością", angażując przede wszystkim biodra, które falują w rytm muzyki. Samba swoją popularność zawdzięcza między innymi karnawałowi w Rio de Janeiro, w czasie którego uczniowie szkół brazylijskiej samby rywalizują na Sambodromie o miano najlepszych festiwalowych tancerzy.



TANGO – taniec marzeń i snów!

Enrique Santos Discépolo, autor najpopularniejszych w Argentynie tang, twórca Cambalache, nazwał tango… „smutną myślą, którą się tańczy". W warstwie lirycznej klasyczne tanga opowiadają o zawodzie miłosnym i rozstaniu, są pełne melancholii. Tango jest tańcem improwizacji, formą dialogu dusz, chociaż zgodnie z taneczną etykietą tanga, zwaną „cebeco", to mężczyzna decyduje o każdym kroku i każdej figurze. Kobieta, przyjmując zaproszenie do tańca, wyraża zgodę na „poddanie" się woli swojego partnera. Podstawowymi tanecznymi krokami tanga argentyńskiego są salida, cruzada i resolución. Największą popularnością w tanecznym świecie cieszy się tango milonga – charakteryzujące się wyjątkową bliskością łączącą tancerzy, przerywaną gwałtownymi, emocjonalnymi ruchami, które kojarzyć się mogą z kłótnią kochanków. Tango milonga swoją nazwę wzięło od potańcówek, w Argentynie nazywanych właśnie milongami, na których na przełomie XIX i XX wieku narodziło się tango.

SALSA – taniec w dobrym smaku!

Gorący, latynoamerykański taniec, szczególnie popularny na Kubie i w Stanach Zjednoczonych, chociaż uważa się, że jego kolebką jest Portoryko, wyspa leżąca pomiędzy Morzem Karaibskim a Oceanem Atlantyckim. Salsa jest tańcem, który najlepiej sprawdza się na zatłoczonych parkietach klubów tanecznych. W odróżnieniu od innych tańców pochodzących z Ameryki Łacińskiej nie wymaga dużej, wolnej przestrzeni. Zachwyca „młodzieńczą energią", dynamicznymi ruchami i… akrobacjami, może być tańczona zarówno w parach, jak i „solo". Dwie najważniejsze odmiany salsy to salsa caliente i salsa romantica.





RUMBA – taniec w języku miłości!

Nazwa rumba pochodzi od słowa „rumbero", oznaczającego osobę lubującą się w dobrej zabawie, chociaż pierwotnie rumba określana była mianem „tańca płodności", a jej symbolika, wbrew pozorom, jest wyjątkowo złożona. Rumba to taniec, w którym kobieta uwodzi mężczyznę – kusząc go i… odpychając od siebie. Erotyczność rumby, stanowiąca jej cechę charakterystyczną, początkowo onieśmielała mieszkańców Stanów Zjednoczonych i Europy. Tancerze potrzebowali czasu, aby oswoić się z miłosnym językiem rumby, ale to właśnie ona została pierwszym latynoamerykańskim tańcem włączonym do programu turniejowych tańców towarzyskich.

COUNTRY Side®

Nasza marka własna









W Twoim ogrodzie!

Countryside® oferuje estetyczne, praktyczne i niedrogie produkty do prac w ogrodzie, wygodne meble ogrodowe i wiele innych artykułów, które uprzyjemniają pobyt na świeżym powietrzu.

Dostępne **tylko** w



Kaufland